

# Режим дня в туристическом походе



ОБЖ 5 класс 2020 г.

# Повторение изученного. Тест.



# 1. Туристическая аптечка – это ... .



1 Сумка с красным крестом.

2 Ящик с таблетками.

3 Набор лекарственных средств и инструментов для оказания первой мед. помощи



## 2. Температура здорового тела человека ... .



36,6°



35,6°



37°



### 3. Что НЕ относится к перевязочному материалу?



1

вата



2

бинт



3

крем



## 4. Выбери назначение аспирина



1

От температуры.



2

От сердца.



3

От болей в животе.





## 5. Прибор для измерения температуры тела человека . . . .



тонометр



термометр



глюкометр



## 6. Выбери назначение валидола

- 1 От головной боли.
- 2 От кашля.
- 3 От сердечной боли.





## 7. Что не относится к дезинфицирующим средствам?



1

сироп



2

йод



3

зеленка



## 8. Найди ошибку. Аптечка должна храниться . . . .



1

В недоступном для детей месте.



2

В доступном для детей месте.



3

В темном, прохладном месте.



# 9. Полоскать горло нужно ...



Отваром календулы.



Отваром крапивы.



Отваром подорожника.





# 10. Найди ошибку. Кровоостанавливающими средствами являются....

1 Крапива.

2 Кровохлёбка

3 Зверобой.



# Режим дня в многодневном туристическом походе

- В 7 часов утра дежурные, назначенные инструктором, разжигают костёр и готовят завтрак.





На сборы,  
водные  
процедуры  
и завтрак  
отводится  
около 2,5  
часов.





- В начале десятого группа должна выйти на маршрут.



- При проведении похода соблюдается определённый график: 40-45 минут — ходьба, 10-15 минут — отдых.



- Во время подъёмов на вершину привалы делаются чаще. На привале нужно обязательно снять с себя рюкзак и размять плечи.

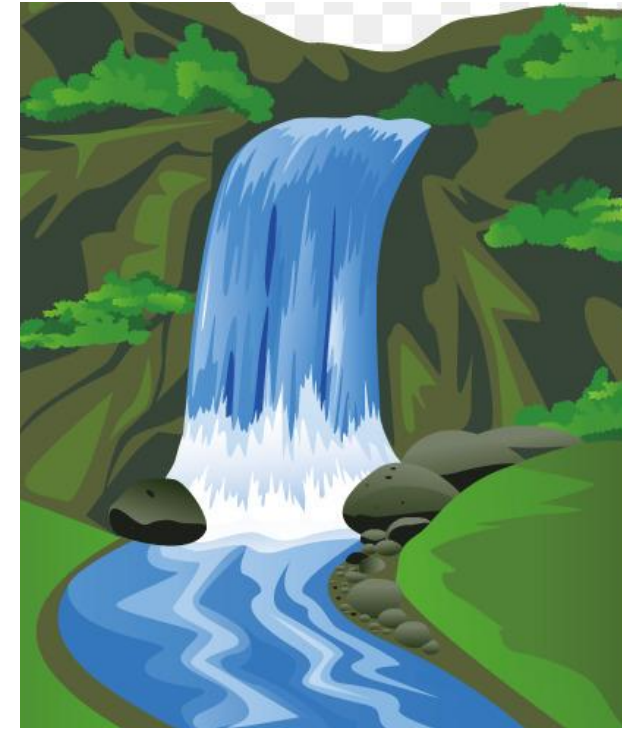




- В полдень организуется обед. При этом костёр не разводится. Все едят бутерброды, консервы, шоколад, запивают водой из родника.
- В холодную погоду инструктор готовит чай на газовой горелке.



- Километраж переходов рассчитан по нарастающей.
- За день группа обычно проходит от 8 до 16 километров.
- При движении по маршруту участники похода осматривают местные достопримечательности: водопады, ущелья, пещеры и остатки древних строений.
- Инструктор рассказывает историю этих мест.





- Вечером группа встаёт на привал.
- Дежурные набирают воду, разводят костёр, а остальные ходят за дровами и устанавливают палатки.
- Инструктор в это время внимательно следит за приготовлением ужина и управляет действиями новичков.
- После ужина за кружкой чая все рассказывают случаи из





- Движение по маршруту должно заканчиваться за 2-3 часа до наступления сумерек
- Почему?



**Ложиться  
спать  
туристы  
должны  
не позднее  
22.00**





# УТРОМ



# Приготовление пищи

2 часа

Не позднее, чем за 2 часа до

э





# Необходимо

